ROK II.
Nr. 7.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



ANGIELKA, MISS THOMPSON
w świetnej formie
na finiszu 100 metrów.

Pierwszy zeszyt kwietniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Moment z gry w tennisa na lodzie.

WADY NASZEJ PRACY

Niejednokrotnie na łamach prasy naszej wogóle, a w szczególności na łamach „Startu“ podnoszoną była sprawa instruktorek sportowych. Rozpatrywaliśmy ją w dwóch kierunkach: przytaczaliśmy opinje licznych fachowców, zgodnie stwierdzających, że ćwiczenia cielesne dla kobiet winny być prowadzone przez kobiety. Stanowisko to uzasadnialiśmy i wykazywaliśmy potrzebę jego urzeczywistnienia na gruncie polskim. Z drugiej strony, jako potrzebę najpilniejszą wysuwaliśmy konieczność kształcenia instruktorek, liczba których jest dziś wysoce niezadawalającą.

Ta ostatnia sprawa, wyrażająca się w postulacie kształcenia instruktorek, z dnia na dzień przybiera na aktualności i pilności. Bowiem liczba czynnych adeptek sportu rośnie niebywale, a nachodząca wiosna niewątpliwie w wysokim stopniu dalszemu wzrostowi liczby tej sprzyjać będzie. Mamy przecież w porównaniu z rokiem ubiegłym znacznie większe i lepsze możliwości pracy wszerz dzięki dokonanym w roku ubiegłym inwestycjom na tereny i urządzenia sportowe.

Jest rzeczą jasną, że wzrastającym szeregom sportujących pań — iść musi naprzeciw odpowiednio liczna i wykształcona armja instruktorek. Tymczasem tych właśnie instruktorek nam brak, a najbliższe miesiące nie wniosą żadnych w tym kierunku pożądanych zmian.

Nad wyszkoleniem instruktorek, powiedzielibyśbyśmy „all-round“, mogących instruować we wszystkich gałęziach sportu, pracują specjalne uczelnie. Naturalnym terenem działania tych instruktorek będą szkoły. Natomiast o kształceniu instruktorek sportowych w ścisłem tego słowa znaczeniu dla użytku klubów, pomyśleć winny zainteresowane związki państwowe. Specjalne kursy kształcić winny specjalistów-fachowców w poszczególnych dyscyplinach sportowych.

Mówiąc o braku kobiecych sił instruktorskich, nie możemy pominąć milczeniem swego rodzaju win, jakie leżą w sportowych środowiskach kobiecych. Mamy tu na myśli brak chęci i ambicji w kierunku instruktorskim. Jeżeli spojrzymy na kluby męskie, zaobserwujemy często fakt, że starsi, bardziej doświadczeni sportowcy, aczkolwiek nie ukończyli żadnych kursów instruktorskich, kierują treningami wielu swych młodszych kolegów. W pracy zarówno nad sobą, jak i w kierowaniu zaprawą sportową innych, umieją zdobywać walory doświadczalne, umieją stosować nabyte umiejętności i doświadczenia w sposób krytyczny, licząc się z wymogami swego organizmu i zasobami sił. Nawet pracując pod kierunkiem fachowych trenerów, otrzymane wskazówki poddają najpierw rozbiorowi krytycznemu, potem wprowadzają je w życie, odpowiednio dostosowując do własnych potrzeb i wymogów. Dzięki takiemu stosunkowi do pracy sportowej, wielu zpośród czynnych sportowców po dłuższej pracy i doświadczeniu osobistem, umie przeprowadzić trening i pokierować pracą młodszych kolegów.

Inaczej jest, niestety, w środowiskach kobiecych. Niewątpliwie na ową „inność“ składa się szereg najprzeróżniejszych przyczyn, usunięcie których winno być jednem z najpilniejszych i najważniejszych zadań naszych. W tym też celu piszemy uwagi poniższe, niezbyt może przyjemne, natomiast konieczne dla jasnego uświadomienia sobie istniejących braków.

Niewątpliwie, przyczyną zasadniczą, o rozpiętości najszerszej jest tendencja do wyręczania się pomocą kolegów - sportowców, którzy zresztą wykazują naogół dżentelmeńską w tym kierunku gotowość.

W dbałości o zdobycie maksymalnych wyników nasze sportswomen zbyt mało uwagi poświęcają krytycznej ocenie wykonywanych przez nie ćwiczeń. Tem się tłumaczą niewątpliwie liczne fakty, przez nas obserwowane zarówno na treningach jak i na zawodach: sportujące panie nie wykazują poważniejszych zainteresowań dla spraw, które objąćby można nazwą techniki sportów. Posługują się wiernie otrzymanemi wskazówkami, nie badają odpowiedniości ich w stosunku do siebie, nie interesują się warunkami technicznemi, nie usiłują na własną rękę przeprowadzać doświadczeń. Naogół wykazują zaledwie nikłe tendencje w kierunku instruowania innych.

Oczywiście, wady wykazane wyżej mają swe źródło przedewszystkiem w krótkiej tradycji sporto-

wej naszych pań. Pozatem jednak, raz jeszcze podkreślić musimy błędy popełniane przez sfery kierujące sportami kobiecemi. Czynniki te w najmniejszej mierze nie współdziałają usamodzielnianiu i rozwijaniu zainteresowań instruktorskich, a nawet wręcz odwrotnie — tłumią je.

Ze wszystkich przytoczonych powyżej racyj, wyciągnąć narazie pragniemy wniosek jeden, wniosek, który niezależnie od takiej czy innej panującej koncepcji organizacyjnej da się zrealizować w każdem sportowem środowisku kobiet. Wniosek ten brzmi: każda z wybitniejszych sportswomen winna poczuwać się do obowązku kierowania pracą młodszych swych koleżanek. Praca ta jej samej odda poważne usługi: nauczy ją patrzeć krytycznie na poszczególne ćwiczenia, dostarczy wielu doświadczeń, na podstawie których budować się zacznie metoda kobiecej pracy instruktorskiej.

ELLI BJÖRKSTEN

o gimnastyce kobiecej

(Ciąg dalszy).

Ażeby w praktyce móc spełnić te rozległe zadania gimnastyki, musi wychowawca ćwiczeń fizycznych posiadać obok dokładnych, fachowych wiadomości, niemniej także, wiadomości z pedagogji łącznie z psychologją na równi z innymi nauczycielami. Fachowa wiedza jest sama dla siebie niewystarczająca, i pod względem ogólnego wykształcenia stawiać należy wychowawcy ćwiczeń cielesnych duże wymagania. Chcąc bowiem, by gimnastyka odpowiadała swemu, pełnemu znaczenia zadaniu musi on zrozumieć, że na różne możliwości musi być przygotowany, ażeby w swem nauczaniu mógł swobodnie poruszać się w szerszym zakresie, nietylko w zakresie gimnastyki, dostosowanej do potrzeb fizycznych i w zakresie mięśni i stawów.

Przy nauce gimnastyki występuje dużo momentów dających sposobność rozwijania u młodzieży przymiotów intelektualnych i moralnych. Można np. ucząc gimnastyki, kłaść w formie zabawy podstawowe wiadomości z wielu zakresów wiedzy, a nawet wpajać w młodzież wartości moralne, jak odwagę, rycerskość, uczynność i t. p. Do przedmiotów ogólno kształcących, które gimnastyk powinien posiadać koniecznie, należą przedewszystkiem wiadomości z dziedziny estetyki. Każdy wyraz pełnowartościowej sztuki, odnoszący się zarówno do literatury, muzyki, dramatu czy tańca przejmuje nas głęboko. Sztuka i przyroda posiadają cudowną moc wpływania na nasze dusze, uszlachetniania naszych uczuć i myśli, wzbudzania w nas stanów emocjonalnych.

Im silniej rowinięte poczucie formy i piękna posiada gimnastyk, tem więcej może w nauczaniu, nietylko plastycznemi i pięknemi ćwiczeniami, ale także w sposób psychiczny podnieść znaczenie ćwiczeń cielesnych. Wydawać się może, że te wymagania stawiane gimnastykom są zbyt wygórowane, tak jednakże nie jest. Musimy się bowiem przyzwyczaić, by widzieć w nauczycielach ćwiczeń cielesnych nie instruktorów i komendantów dawnego wojskowego typu, lecz wychowywać w instytutach kształcących nauczycieli gimnastyki młode siły według nowych wyższych ideałów, które lepiej niż dawne odpowiadałyby wymaganiom pod względem pedagogicznym, psychologicznym i ogólno ludzkim. Bo gdyby jakikolwiek system gimnastyki posiadał sam w sobie, jak największe zalety, nie chroniłoby go to od wypaczenia, tak samo, jak i w ogólnem wychowaniu, o ile uczący swem nauczaniem i swą osobowością nie umiał go zrealizować.

Nie ulega żadnej wątpliwości, że nauka gimnastyki powinna budzić większe zainteresowanie wychowanków, jak to dotąd miało miejsce. Obecny sposób prowadzenia gimnastyki nie odpowiada dziecku do tego stopnia, jak mógłby, odpowiadać i odpowiadałby z powodu bliskiego powinowactwa z potrzebą ruchu u dzieci i młodzieży, gdyby jednak inaczej był stosowany. W ankietach, przeprowadzanych w różnych krajach, jakie przedmioty najwięcej zajmują młodzież, gimnastyka znajdowała się często na trzeciem, lub czwartem miejscu. W wielu jednak wypadkach, (prawdopodobnie gdzie niedbale była prowadzona) na znacznie dalszem. Z ogólnego punktu widzenia, nie można takiego sklasyfikowania uważać za niekorzystne, z punktu jednak widzenia wychowania fizycznego i wczuwając się w naturę dziecka, jego zainteresowania, rzecz się przedstawia inaczej. Braku zainteresowania się gimnastyką szukać należy, po największej części, w zbyt małej liczbie godzin przeznaczonej na ten przedmiot w rozkładach godzin. Dzieci, używające mało ruchu, nie są do niego przyzwyczajone, czego naturalnem następstwem jest łatwo występujące zmęczenie. Kto tylko czasami zrobi milę drogi, odczuwa zmęczenie, ale kto codzień trenuje swe ciało dłuższemi przechadzkami, staje się wytrzymałym ,odczuwa silną potrzebę ruchu, będącego dlań koniecznym warunkiem zdrowia.

Małe odczucie potrzeby ruchu u młodzieży, przypisać należy nietylko za małej liczbie godzin, przeznaczonych na gimnastykę, ale także przeciążeniu pracą umysłową. W mózgu z powodu nadmiernej i jednostronnej pracy umysłowej gromadzi się dużo produktów znużenia, z tego też powodu młodzież klas wyższych, przychodzi na lekcje gimnastyki zmęczona i znudzona.

Należy się spodziewać, że szkoła przyszłości zrozumie, co jest winna zdrowiu i cielesnemu rozwojowi dorastających pokoleń. Reforma teorji gimnastyki pedagogicznej jest konieczna, ale ważniejsza jest jeszcze zmiana w praktycznem jej stosowaniu.

Pod względem teoretycznym badania naukowe przysporzą gimnastyczne nowe, cenne punkty widzenia. Jak już poprzednio wspominano, wielu wybitnych uczonych dokonało ważnych spostrzeżeń nad wpływem ćwiczeń cielesnych na ustrój człowieka, ale właściwa wiedza gimnastyczna jest jeszcze zbyt młoda, by mogła choć w przybliżeniu wyjaśnić niejedno, a tem mniej ustalić pewne podwaliny pod jej budowę. W najbliższej przyszłości jednak, spodziewać się można znacznego postępu w tym kierunku.

Co się tyczy praktycznego prowadzenia gimnastyki, przyznać należy, że dokonano w ostatnich czasach wielu gruntownych reform, a mianowicie co do zasobu ćwiczeń, dalej co do punktu widzenia pedagogicznego, estetycznego, i psychologicznego, wyjaśniającego rozszerzenie lub odrzucenie niektórych ruchów, wreszcie w zakresie komendy i nauczania.

Naukowe badania wykazują niejednokrotnie, że stany duszy wpływają bezpośrednio na ciało, np. że radość jest koniecznym czynnikiem zdrowia ciała. Pierwiastek radości jest równoznaczny z pierwiastkiem życia, a pierwiastek życia to radość. Dawna mądrość wypowiada to w nieporównanie piękny sposób słowami: „Z radości powstał cały wszechświat, z radości utrzymuje się jego potęga, w radości do portu dobija!"

(D. c. n.)

WZÓR LEKCJI GIMNASTYKI

dla dziewcząt powyżej lat 15-tu



Zwis na drabinach.

A.

1. Marsz kolumną dwójkową, — w marszu chwyt rąk wzajemnie od środka i wzniesienie ich wprzód; ręce po stronie zewn. na biodrach, podskok po każdym kroku z wymachem nogi wtył. (Wykonać to bardzo lekko). Muzyka — zwykły marsz.

W tym samym chwycie rąk — krok oberkowy (muzyka — oberek).

W marszu odliczenie do dwóch i z biegu ustawienie kolumny ćwiczebnej.

2. Całą kolumną 6 drobnych kroków wspiętych wprzód, z miarowem podnoszeniem rąk bokiem wzwyż, prostując jednocześnie cały tułów i wznosząc głowę. 6 kroków wtył, opuszczając ręce wdół, nieznacznie chyląc tułów wprzód. Zakończyć ruchem wyprostnym.

3. Z postawy stojącej ramiona wzwyż złączone, kolana silnie zwarte, skłon tułowia wdół, z jednoczesnym przysiadem na jednej nodze, a wyciągając drugą prostą wprzód. Dłonie należy złożyć na stopie wyciągniętej nogi; powolne podnoszenie się. (Wykonanie bardzo powolne).

4. Z postawy stojącej ręce zaokrąglone nad głową— skłon tułowia wbok zginając kolano nogi po stronie skłonu z równoczesnem odsuwaniem wbok nogi przeciwnej.

Ćw. Nr. 3 i 4 powinny być wykonane po sobie bez przerwy.

5. W siadzie skrzyżnym, kolejne wznoszenie rąk bokiem wzwyż, ze skrętem głowy i wznoszeniem głowy wzwyż, prowadząc wzrokiem ruch ręki. Opuszczanie ręki z ruchem głowy wdół (ćwiczyć wolno).

6. Podskoki w miejscu z unoszeniem kolana i wymachem nogi wtył. Ruch ramion: wymachy wbok ze skrzyżowania z przodu. Oddech w postawie zupełnie swobodnej.

B.

1. Leżąc plecami na podłodze, ręce rozłożone wbok — uwypuklanie klatki piersiowej.

2. Zabawa w „marmurki“ z wykonaniem ruchu równowagi: wspięcie, ramiona wbok, druga noga wzniesiona wtył, tułów podany wprzód.

3. Ustawienie czwórkami przed podwójnemi bumami. Z naskoku chwyt górnego buma — silny skurcz rąk i nóg w kolanach — prostując nogi zeskok wprzód ponad dolnym bumem.

Czwórką bieg do następnego bumu (o ile jest takie urządzenie w sali) wyskok do podporu i odmyk.

4. Bum ustawiony do równowagi: czwórkami nawprost z odległości jednego kroku — wyjście na bum i utrzymanie przez chwilę postawy wykonanej poprzednio w zabawie w „marmurki“ — zeskok wprzód.

5. Ustawienie czterema kołami: w każdem kole bardzo szybkie rzuty i chwyty piłek.

6. W tych samych kołach: klęczka, ręce opuszczone swobodnie, siad na stopach, skłon stopniowy tułowia wtył, przenosząc ręce wbok aż do oparcia dłoni o podłogę (skłon nie może być wykonany w kręgach lędźwiowych).

7. W marszu wznoszenie lewego kolana, lewej ręki wbok, prawej wprzód, lewa noga prostując się wtył, kroczy wtył z równoczesną zmianą kierunku rąk: lewa ręka wprzód prawa wbok. Ręce zmieniają kierunek przemachem w czasie prostowania nogi wtył i opadają w czasie kroczenia wtył. (Ćwiczenie to należy wykonać 6 do 8 razy).

8. Bieg krótki lecz dość intensywny.

9. W marszu po każdym kroku, skręt tułowia w stronę nogi krocznej i lekki skłon tułowia wbok z rozłożeniem obu rąk wbok, przy zmianie kroku, tułów zwraca się nawprost, ręce opadają wdół.

10. Cztery kroki biegu w formie podskoków, na „pięć“ długi skok z klaśnięciem rękami przed sobą, skośnie — wzwyż.

11. Stojąc bokiem na drabince, jedną ręką podchwyt szczebla ponad głową, unoszenie drugiej ręki i nogi wbok z równoczesnem odciąganiem tułowia wbok.

12. Marsz dwójkami — ustawienie par na obwodzie koła i odtańczenie oberka (muzyka).

13. Skok zawrotny ponad skrzynią.

Z wyskoku na skrzynię — skok narciarski strumieniem.

C.

1. W siadzie skrzyżnym, skrzyżowanie rąk na piersiach z lekkiem pochyleniem tułowia wprzód, silne wyprostowanie pleców i przeniesienie rąk bokiem ku tyłowi, poddając górę pleców i głowę wtył.

2. Wyprostowanie nóg — położenie się na podłodze, głębokie oddechy — powolne przeście do postawy stojącej, marsz ze śpiewem.

Uwaga: Ćwiczenia Nr. 2, 3, 4, 5, 6 (A) i 9, 10 (B) mogą być wykonane z muzyką.

H. Olszewska.



Równowaga na ławce.

NIEBEZPIECZNE NAŚLADOWNICTWO

Fakt, iż sport zyskuje wśród niewiast coraz to więcej zwolenniczek, iż na trybunach, okalających boiska sportowe coraz to większy odsetek zamiłowanych „bywalców" stanowią białogłowy, a i na bieżni coraz częściej i coraz liczniej ukazują się przedstawicielki płci pięknej — stanowi objaw ze wszech miar korzystny. Nikt chyba nie zaprzeczy, iż zawojowanie przez sport świata kobiecego stanowi postęp w najlepszem zrozumieniu tego słowa.

Przeszły dawno czasy smętnego romantyzmu, gdy ideałem kobiety był błądzący po wyżółkłych alejach jesiennego parku zmizerowany młodzieniec, pokasłujący pod okiem rozmazgajonego księżyca.

Przeszły również czasy, gdy ideałem mężczyzny było bezcielesne, eteryczne widziadło, którego stopa nie pozostawiała śladów na mokrym piasku, oczy uparcie imitowały wzrok konającej sarny, a głos naśladował znane nam zresztą tylko z opisów śpiewy anielskie.

Jednem słowem „Werther i Gretchen" wyszli z mody.

Niewiastom podoba się rosły, silny młodzieniec, umiejący kierować autem, grać w tennisa i umiejący dotrzymać placu na ringu bokserskim.

Kawalerom podobają się damy, których strawę stanowią nietylko wiersze, ale i befsztyki...

Nie trzeba jednak rozumieć tego w tym sensie, że po okresie, w którym dla chłopca było „w tonie" być „babą" — przyszedł czas, kiedy dziewoi wypada być... chamem.

Pewne przesunięcie w kierunku męskości, w kierunku większej energji, nie oznacza bynajmniej i za nic oznaczać nie powinno utraty ogłady towarzyskiej i pewnej delikatności w zachowaniu i obejściu.

A tak, niestety, nieraz bywa. Niejedna młoda, sportswoman uważa, iż dopiero wtedy zdobędzie szacunek koleżanek... i kolegów, gdy używać będzie w mowie zwrotów niezawsze cenzuralnych i zachowywać się z maximum „sans gêne". Oczywiście, naśladuje w ten sposób braci - sportowców, niezawsze eleganckich... i wogóle niezawsze i niekoniecznie okrzesanych.

Jeżeli jednak chłopcu z Powiśla, czy Woli można przebaczyć, że niezawsze umie się znaleźć, trudno przebaczyć niewieście, gdy świadomie i celowo go naśladuje, dążąc do swego rodzaju równouprawnienia w braku wychowania....

Zdrowie fizyczne, siła, energja, wola i charakter dadzą się doskonale pogodzić z ogładą, uprzejmością i kulturą w obejściu, bez których najpiękniejsza niewiasta stanie się poprostu łobuziakiem, choćby biła wszystkie rekordy świata.

Oczywiście, mamy tu na myśli dość nieliczne jeszcze wyjątki wśród sportujących pań, tem niemniej wszakże przestrzec należy je przed niewłaściwem naśladownictwem.

Kap. Gross.

WIOSENNY BIEG NAPRZEŁAJ

Dnia 1 kwietnia odbył się wiosenny bieg naprzełaj na terenie ogrodu Frascatti na dystansie około 1.200 metrów. Bieg ten zgromadził 7 zawodniczek na starcie. Oprócz Warszawianek widzieliśmy 2 Łodzianki. Szkoda, że Górny Śląsk, posiadający doskonałe zawodniczki, nie obesłał tych zawodów.

Pogoda dopisała cudownie. Ciepło, bez wiatru, błota mało. Trasa biegu była dość ciężka; mało płaskiego terenu, dużo wzniesień. W dodatku prawie na końcu trasy dość ciężkie wejście pod górę.

Bieg z początku prowadziła Chrzanowska (Orzeł), startująca poza konkursem 16-letnia zawodniczka, na zmianę z Czajkowską (Legja). Na ostatnim punkcie kontrolnym przed wyjściem pod górę wysunęła się na czoło Wieczorkiewiczówna (AZS.), którą minęła na ostatniej prostej Rokoszanka (Warszawianka), wygrywając bieg.

Czas pierwszej 4 : 30,6. Drugą była Wieczorkiewiczówna 4 : 33,8, na której znać było silne wyczerpanie biegiem; trzecia — Czajkowska, 4-ta Rytlówna (ŁKS.), dalej Chrzanowska (Orzeł) i Russówna (ŁKS.).

Bieg sprawił naogół dobre wrażenie: na zawodniczkach nie było znać zbyt wielkiego wyczerpania, szybko wracały do normy. Organizacja zawodów dość sprawna. Zawodniczki były skrupulatnie badane przez lekarkę przed i po biegu.

Badania lekarskie nad zawodniczkami prowadziła dr. E. Reicherówna. Zdaniem jej startujące zawodniczki były dostatecznie przygotowane do tak ciężkiej konkurencji i wykazały dobrą formę.

Musimy tutaj nadmienić, że w biegu udział brała między innemi p. Chrzanowska, licząca zaledwie szesnaście lat. Aczkolwiek — zdaniem dr. Reicherówny — zawodniczka ta była po biegu w niezłej kondycji fizycznej, w zasadzie karygodnem jest dopuszczanie tak młodych lekko - atletek do biegów. długodystansowych. W przeciwnym wypadku, pomijając możliwe szkody dla młodziutkiego organizmu, nastąpić może szybkie zużycie i przetrenowanie.

Organizatorzy winni o tem na przyszłość pamiętać!

A. Z. S. — WARTA 25 : 17.

Pierwsze zawody lekko-atletyczne, rozegrane w tym roku w Poznaniu (18.3), przyniosły zwycięstwo „Warcie". Zawody odbyły się częściowo w hali, a częściowo na boisku.

Wyniki:

Bieg 50 m. 1) Szymańska (W.) 7,4 sek.; 2) Musielewska (W.); 3) Ryssówna (A. Z. S.).

54 m. przez płotki. 1) Musielewska (W.) 10,8 sek.; 2) Lanżanka (AZS.); 3) Dawczyńska (AZS.).

Skok wzwyż. 1) i 2) Łukanowska, Ryssówna (AZS.) 132; 3) Frydrychówna (W.) 127 (poza konkursem 1,37).

Skok wdal. 1) Szymańska (W.) 4,45; 2) Frydrychówna 4,42; 3) Musielewska (W.) 4,33.

Skok wdal z miejsca. 1) Lanżanka (AZS.) 2,16; 2) Frydrychówna (W.) 2,10; 3) Dawczyńska (AZS.) 2,05.

Oszczep. 1) Lanżanka (AZS.) 28,18; 2) Czajkówna (W.) 27,92; 3) Fellnerówna 27,58 m.

Kula (5 kg.). 1) Czajkówna 7,0 m.; 2) Musielewska (W.) 6,94; 3) Frydrychówna (W.) 6,91 m.

HALLO HALLO!



Liczne członkinie Rob. Klubu Sportowego „Start“ uprawiają gimnastykę pod kierunkiem kpt. Grossa.

W Paryżu, celem wyrównania szans zawodniczek oraz zachęcenia do konkurencji lekko - atletek słabszych, zorganizowano poraz pierwszy ciekawy bieg naprzełaj z wyrównaniem. Faktycznie przeprowadzono go w ten sposób, że startujące zawodniczki słabsze otrzymały pewien awans pod względem czasu od silniejszych, rozpoczynając bieg o pewien okres czasu wcześniej.

Bieg ten odbył się w konkurencji międzynarodowej i zgromadził na starcie 32 zawodniczki. Wyrównanie dane słabszym okazało się zbyt wielkiem (sięgało 6 minut różnicy czasu), to też nie były one wcale niepokojone przez swe rywalki handicapowane, skutkiem czego bieg wiele stracił na zainteresowaniu.

Konkurencję tę (2800 mtr.) wygrała Francuzka, Sassabarca w 14 m. 38 s. Najlepszy czas osiągnięty w biegu tym wynosił 11 m. 58 sek. i należy do p. Portes, mistrzyni Paryża.

---o---

Stenotypistka angielska, Miss Gleitze, znana z kilku prób przepłynięcia Gibraltarskiej cieśniny w roku ubiegłym, jest osobą wielce ambitną i zaciętą. Próby zeszłoroczne nie powiodły się, Miss Gleitze postanowiła tedy ponowić je w roku bieżącym.

I oto w dniu 12 b. m. młoda Angielka, pomimo względnie niskiej temperatury rozpoczęła atak na Gibraltar, startując z lądu europejskiego. Niestety, o półtorej mili od brzegu Afryki, Gleitze zrezygnować musiała z powodu niepomyślnych prądów.

Uparta Angielka zapowiedziała na dni najbliższe dalsze próby zdobycia cieśniny.

---o---

Mamy do zanotowania świeżą inowację w sporcie. Inowacja ta dotyczy łyżew. Jak wskazują zamieszczone ilustracje, nowy typ łyżew wykonany jest z dwóch części, złączonych nitami i ruchomych. Ilustracje nasze wyraźnie wyjaśniają, w jaki sposób łyżwy te „pracują“ na lodzie. Są one stosowane głównie do jazdy figurowej i — jak mówi krótkie doświadczenie Niemców — oddają wielkie korzyści i znacznie ułatwiają wykonywanie ewolucyj.

---o---

W New - Yorku odbyły się ostatnio zawody pływackie o mistrzostwa kobiece Ameryki. W poszczególnych konkurencjach triumfowały przeważnie pływaczki klubu Nowo - Yorskiego, Women‘s Swimming Association.

Wyniki:

100 y. stylem dowolnym: 1. Ethel Lackie 1 m. 3,4 sek.; 2. Marta Norelius — 1 m. 4,8 s.

300 y. trzema stylami: 1. Eleanor Holm (W. S. A.) 4 m. 36,2 sek. Jest to nowy rekord światowy. Zwyciężczyni liczy lat 14 i waży 45 kg.!

100 y. stylem klasycznym: 1. Mearls—1 m. 22,4 s.

400 y. sztafeta, styl dowolny: Drużyna Kobiecego Klubu w Chicago — 4 m. 29,8 sek.

220 y. styl dowolny: 1. Marta Norelius (W. S. A.) 2 m. 41,6 sek.

300 y. sztafeta, trzema stylami: 1. W. S. A. New-York (Lindstrom, Geraghty, Ames) — 3 m. 46,2 sek., nowy rekord światowy.

100 y. na plecach: 1. Corinne Condon 1 m. 17,4 s.

500 y. styl dowolny: 1. Marta Norelius 6 m. 42 s.

Skoki z trampoliny: 1. Helena Meary (W. S. A.).

W klasyfikacji klubowej pierwsze miejsce zajął W. S. A. New York, zdobywając 55 punktów na ogólną liczbę 108 pkt.

---o---

Po ustąpieniu z szeregów amatorstwa Zuzanny Lenglen, najlepsza obecnie tennisistka świata, Amerykanka Helena Wills, przybywa wkrótce do Europy w poszukiwaniu nowych triumfów.

W końcu kwietnia bawić będzie w Amsterdamie, gdzie rozegra szereg meczów z najlepszemi tennisistkami holenderskiemi. Następnie weźmie udział w turnieju o mistrzostwo Francji, poczem — 15 czerwca — grać będzie w Wimbledon w turnieju międzynarodowym.

W sierpniu amerykańska miss wraca do swego kraju i tu bronić będzie piastowanego przez nią tytułu mistrzyni Ameryki.

---o---

Warszawski Klub Wioślarek zorganizował wewnętrzny turniej ping-pongowy o nagrodę prezeski klubu, dr. Z. Domosławskiej. W turnieju wzięło udział około 10 zawodniczek. Pierwsze miejsce po zaciętych rozgrywkach zdobyła p. J. Antonowiczowa, drugie — p. Krzyżanowska, trzecie — p. H. Ryszkiewiczówna.

Poziom gry bardzo wysoki. Sądzimy, że na terenie Warszawy wioślarki w ping-pongu są bezkonkurencyjne.

W sezonie ubiegającym ping-pong cieszył się wśród pań, należących do różnych klubów sportowych, dość dużem powodzeniem. Sądzimy, że należałoby zorganizować na zakończenie sezonu turniej ping-ponga w konkurencji międzyklubowej. Inicjatywę winienby ująć Klub Wioślarek, który w zorganizowanym turnieju wewnętrznym wykazał dużo sprawności.

---o---

W Warszawskim Klubie Wioślarek praca zimowa dobiega końca. Ostatnie tygodnie w basenie. Wkrótce już cała działalność sportowa klubu przeniesiona zostanie na teren przystani nad Wisłą.

Z opracowanego na sezon bieżący programu sportowego Klubu Wioślarek odnotowujemy dane następujące:

W kwietniu i maju — nauka wiosłowania, pływania i treningi.

W końcu maja — zestawienie osad wioślarskich.



Uczestniczki kobiecych zawodów strzeleckich. Obok w.-ministra Fabrycego stoi p. Karlewska z pucharem „Startu“.

W czerwcu — egzaminy na uzyskanie stopni wioślarskich i sterniczych, wewnętrzne regaty wioślarskie i wewnętrzne zawody pływackie.

W lipcu — długodystansowe zawody pływackie.

W sierpniu — wewnętrzne i międzyklubowe regaty, oraz ponowne egzaminy na stopnie wioślarskie.

Ponadto projektowany jest szereg wycieczek turystycznych wodą, trasa i terminy których mają być wkrótce ustalone.

---o---

W żeńskiem gnieździe sokolem „Grażyna“ po zrzeczeniu się prezesury przez red. K. Muszałównę, wybrana została na prezeskę znana literatka, p. Wanda Melcer-Rutkowska.

Prace około wykończenia własnego boiska w Parku Skaryszewskim są w pełnym biegu. Otwarcie boiska nastąpi prawdopodobnie już w końcu kwietnia b. r. Wydatną pomoc w pracach nad boiskiem okazuje „Grażynie“ Magistrat m. Warszawy.

Na łasze wiślanej, przytykającej do Parku Skaryszewskiego, Magistrat wyznaczył miejsce na pływalnię „Grażyny“, o wymiarach 25 x 50 mtr.







Od prawej: 1) nowy typ łyżew na lodzie, 2) Grupa zawodniczek pierwszych kobiecych zawodów strzeleckich z p. Marszałkową Aleksandrą Pilsudską i wiceministrem Fabrycym, 3) łyżwiarka niemiecka demonstruje konstrukcję nowego typu łyżew.

NAUKA PŁYWANIA

elementarnego i sportowego metodą L. de B. Handley'a

Mówiąc o nauce pływania przyzwyczailiśmy się czynić tradycyjny podział na naukę elementarną i sportową. Podział ten był dopóty słuszny, dopóki hołdowano zasadzie, że należy początkującego nauczyć pływać przedewszystkiem stylem najgorszym, najbardziej sztucznym, nieracjonalnym i nieekonomicznym, później należy go stopniowo kształcić w sposobach pływania bardziej racjonalnych, i wreszcie, jeżeli mieć on będzie aspiracje sportowe, należy go zapoznać ze stylem nowoczesnym, racjonalnym i ekonomicznym. Nie trzeba dodawać, że uczeń musiał wtedy, przechodząc od jednego stopnia do drugiego, zapominać to, do czego uprzednio z mozołem przyuczano jego mięśnie.

Przyczyny obecnego stanu rzeczy, stanu który należy już do przeszłości w znacznej części Ameryki, a który przeżywa się już i w Europie, doszukiwać się należy w tem, że conajmniej 90% nauczycieli pływania, już nie tylko w Polsce, ale wogóle w Europie — to praktycy starej daty, choćby nawet byli młodzi wiekiem, którzy o teorji pływania, o zasadach fizycznych rządzących poruszaniem się ciał stałych w cieczach, wreszcie o nowoczesnym sporcie pływackim nie mają najmniejszego pojęcia. Mają oni przeważnie takie kwalifikacje do nauczania pływania w dobie obecnej, jakie posiadaliby np. nauczyciele fizyki z przed lat 120, którymby kazano prowadzić wykłady w dzisiejszych szkołach...

Daję tak jaskrawe porównanie dlatego, by raz wreszcie w sposób jaskrawy i wymowny przemówić do konserwatystów z którymi walczyłem nietylko wśród starszych nauczycieli pływania i gimnastyki, ale nawet wśród mych kolegów sportowych.

Ich konserwatyzm tłumaczy się jednak łatwo: żaden z nich nie pływał sam dość dobrze crawlem, i ucząc, wolał się trzymać t. zw. wypróbowanych sposobów, w obawie konieczności zademonstrowania crawla.

Otóż walcząc z temi pojęciami konserwatywnemi musimy raz na zawsze przekreślić podział nauki pływania na elementarną i sportową. Nauka jest jedna. Dwojaki może być tylko użytek, jaki z niej robimy. Ci, co zadowolą się opanowaniem samej sztuki utrzymania się na wodzie — będą mieli za sobą naukę elementarną, ci, którzy tę samą umiejętność będą chcieli doprowadzić do perfekcji — będą pływakami sportowymi.

Kwestja teraz sprowadza się do udowodnienia, czy można rzeczywiście rozpoczynać naukę pływania od crawla. Ponieważ dotychczasowe moje wywody niejednokrotnie traktowane były przez różnych urzędowych fachowców w zakresie wychowania fizycznego (o pływaniu zresztą niemających pojęcia), jako przesadne zapędy propagatora sportu zawodniczego — oddam głos autorytetowi. Autorytetem tym jest p. L. de B. Handley, kierownik nowojorskiej „Women's Swimming Association". Jego legitymacja — to z jednej strony nazwiska jego uczenic: Bilebtrey, Galligan, Boyle, Ederle, Wainwright, Riggin, Mac Gary, Geraghty, Norelius — nazwiska mówiące same za siebie, z drugiej strony — liczba paru tysięcy osób, które według jego metod i pod jego okiem wyszkoliły w pływaniu jego własne uczenice z W. S. A.

Kwestjonować kompetencji de Handley'a nie zaryzykuje zapewne nikt w Polsce. Oto zdanie nowojorskiego „coach'a":

„Ciekawem jest, że we wszystkich krajach spotykamy pewien jednolity typ nauczyciela pływania, który uznaje wyższość crawla, jako stylu sportowego, ale upiera się przy stosowaniu „żabki" (stylu klasycznego) przy nauczaniu początkujących.

Pod kierunkiem takiego nauczyciela, nowicjusz uczy się najpierw stylu starej daty, w którym ćwiczy się aż do chwili zupełnego obycia się z wodą. Musi wte-



Pływaczki reprezentacyjne Ameryki na Igrzyskach Olimpijskich w 1924 r.

dy zacząć zapominać wszystko, czego się nauczył, i rozpoczynać rzecz zupełnie odrębną: crawl.

Byłoby to poniekąd uzasadnione, gdyby opanowanie uprzednio żabki dawało podstawy do późniejszego łatwiejszego opanowania arkanów sztuki pływackiej. W rzeczywistości jest jednak wręcz przeciwnie. O wiele szybciej opanowuje się sztukę pływania właśnie crawlem. Poza tem zyskuje się na czasie, skoro nie trzeba później zapominać rzeczy raz nauczonych.

Twierdzenie to nie jest oparte na teorji, lub na pewnej idei zgóry powziętej. Jako jeden z kierowników sportowych W. S. A. w Nowym Yorku, klubie mającym dziś około 2.000 członkiń, miałem szczęśliwą myśl przeprowadzenia na szeroką skalę doświadczeń porównawczych, stosując wszystkie znane dziś metody pływania. Wyniki tych doświadczeń wykazały zupełnie niezbicie największą skuteczność rozpoczynania nauki pływania od crawla.

Na sprawy te kłaść trzeba wielki nacisk, gdyż jest rzeczą niewątpliwą, że niezdolność wielkiej liczby nauczycieli pływania do stosowania nowoczesnych metod, powstrzymuje i opóźnia ogólne postępy pływactwa.

Ruchy i rytm żabki i crawla są tak odrębne, że skoro ktoś raz przyzwyczaił się do pierwszego z nich, jest dla niego r z e c z ą n a d z w y c z a j t r u d n ą doskonałe opanowanie drugiego.

Zazwyczaj trzeba lat całych, aby zatrzeć ślady pierwszej nauki pływania prowadzonej żabką. Wielokrotnie pływak nie jest już nigdy zdolny do wyzyskania swych zdolności naturalnych w opanowaniu crawla".

———o———

W tych ostatnich właśnie zdaniach kryje się wyjaśnienie, dlaczego opozycja przeciw crawlowi jest tak uparta. Oto większość pływaków sportowych z tego pokolenia, które uczyło się np. u nas pływać przed rokiem 1921—23, posiada niezwykłe trudności z opanowaniem crawla. Do tych ludzi należę i ja, jak również wielu moich kolegów sportowych. Niektórzy z nas crawla nie zdołali nauczyć się. Inni, choć po latach pracy opanowali go nawet na oko dość dobrze, nie są w stanie dać odpowiednich wyników. Niemal wszyscy pływamy dziś jeszcze szybciej żabką, niż crawlem!

Dwaj polscy mistrzowie crawla—Kuncewicz i Matysiak — są nimi przedewszystkiem dlatego, że nigdy w życiu nie pływali żabką!

Głosząc konieczność prowadzenia nauki pływania młodzieży metodą amerykańską (naturalną) musimy uczynić trzy zastrzeżenia:

1) Dopuszczalne są wyjątki w stosunku do osób starszych (powyżej lat 25) dla których crawl może być równie trudny do opanowania, jak i dla pływaków, stosujących żabkę, a to ze względu na brak tej gibkości i elastyczności mięśni, jaka cechuje młodszych.

2) Dopuszczalne jest uczenie starą metodą tam, gdzie niema po temu odpowiednich warunków terenowych.

3) Trzeba się zgodzić z konieczności na stosowanie starych metod dopóty, dopóki nie wyprodukujemy takiej liczby wykwalifikowanych nauczycieli pływania, którąby mogła zastąpić dotychczasowych dyletantów.

Innemi słowy, w naszych praktycznych, dzisiejszych warunkach, musimy zgodzić się na to, że stara metoda będzie bardzo szeroko stosowana.

Walczyć natomiast będziemy bezwględnie o metodę naturalną:

a) na wszelkich kursach dla instruktorów pływania, aby od dziś każdy nowy instruktor stosował już metody nowoczesne;

b) w klubach sportowych, które muszą być zawsze pionierami nowych prądów sportowych;

c) wszędzie tam, gdzie nauka pływania dla szkól jest prowadzona w odpowiednich basenach.



Najznakomitsze pływaczki amerykańskie: Marta Norelius, H. Wainwright i G. Ederle.

Sądzę, że z chwilą, gdy w pierwszym basenie, jaki stanie w Warszawie, przeprowadzi się wobec świadków eksperyment, o którym mówi nam de Handley, amerykańska metoda nauki pływania zdobędzie sobie w Polsce prawo obywatelstwa.

Kończąc więc apologję metody de Handley'a, jej dokładny opis, jak również określenie warunków terenowych, których ona wymaga, pozostawiamy do następnego artykułu.

T. Semadeni.

HAZENA

Dzięki zaletom swym zdobywa hazena coraz więcej zwolenniczek. W Warszawie mamy drużyny hazeny w klubach: AZS-ie (3 drużyny), Polonji (najdawniej założona), Warszawiance, Skrze, Varsvji, Legji i PIWF.

Polski Związek Gier Ruchowych zamierza zorganizować sekcje poszczególnych gier, wśród nich będzie niezawodnie sekcja hazeny, a więc należy się spodziewać, że zostaną zorganizowane rozgrywki o Mistrzostwo Polski.

W perspektywie najbliższych miesięcy przewiduje się turniej o puhar „Stadjonu", tak niefortunnie przerwany na jesieni ub. roku. Najsilniejsze warszawskie drużyny to rutynowana Polonja, najbardziej wytrenowany PIWF i najszybszy w akcji AZS.

Zorganizowany w lutym b. r. turniej o puhar Ośrodka Wychowania Fizycznego przyniósł zwycięstwo Polonji. Turniej ten odbył się w nowej sali ośrodka przy współudziale 4 drużyn: Polonji, AZS., Warszawianki i Skry.

W finale spotykały się drużyny AZS i Polonji (Półfinały: AZS : Warszawianka — 7 : 1. Polonja : Skra — 11 : 0). Mecz wygrała Polonja w stosunku 8 : 6, przyczem o zwycięstwie zdecydowała dogrywka 5 minutowa. Drużyny wykazały grę żywą, obfitującą w szereg ciekawych momentów.

PIERWSZY POLSKI KONGRES KOBIECY

W dniach 14 — 15 kwietnia r. b. odbędzie się w Warszawie Pierwszy Kongres dla Spraw Sportu i Wychowania Fizycznego Kobiet.

Protektorat nad Kongresem objął Pierwszy Marszałek Polski, Premjer Józef Piłsudski. W skład Komitetu Honorowego Kongresu weszli: Pani Marszałkowa Aleksandra Piłsudska, Minister W. R. i O. P., dr. G. Dobrucki, Minister Spraw Wewnętrznych, gen. F. Sławoj-Składkowski, dyrektor Państw. Urzędu Wychowania Fizycznego, płk. J. Ulrych, Wojewoda Warszawski, W. Jaroszewicz oraz Prezydent m. Warszawy — inż. Z. Słomiński.

Kongres odbywać się będzie w gmachu gimn. im. Królowej Jadwigi, al. Ujazdowskie Nr. 40. W gmachu tym w przeddzień Kongresu (13 b. m.) urzędować będzie biuro Komitetu Organizacyjnego w godzinach od 15 do 20-ej, w celu bliższego informowania przyjezdnych.

Porządek dzienny Kongresu ustalony został jak następuje:

Sobota 14 kwietnia. O godz. 10-ej uroczyste otwarcie Kongresu. Następnie referaty:

1. „Czem jest i czem powinien być sport dla kobiety współczesnej" — płk. dr. W. Osmolski.
2. „Podstawy naukowe wychowania fizycznego"— dr. E. Reicherówna.
3. „Kontrola lekarska w sporcie" — dr. W. Dybowski.
4. „Higjena sportu" — dr. E. Lewicka.

O godzinie 14-ej przerwa dwugodzinna.

O godzinie 16-ej — drugie posiedzenie plenarne. Na porządku dziennym referaty następujące:

5. „Wytyczne sportu kobiecego" — dr. Z. Zabawska - Domosławska.
6. „Sport a charakter" — W. Prażmowska.
7. „Przegląd współczesnych metod gimnastyki kobiecej" — H. Olszewska.
8. „Stosunek ćwiczeń cielesnych do zawodu i pozycji społecznej" — T. Biernakiewicz.

Niedziela, 15 kwietnia. Trzecie posiedzenie plenarne, początek o godz. 9,30. Na porządku dziennym referaty:

9. „Kształcenie instruktorek sportowych" — płk. W. Sikorski.
10. „Postulaty organizacyjne sportu kobiecego"— red. K. Muszałówna.

Koniec trzeciego posiedzenia plenarnego przewidywany jest na godz. 12-tą. Od godz. 12 — 14 obradować ma Komisja Postulatowa, zadaniem której będzie skorygowanie, uzgodnienie i ostateczne zredagowanie zgłoszonych na posiedzeniach plenarnych wniosków i rezolucyj. Wreszcie o godzinie 17-ej odbędzie się ostatnie posiedzenie plenarne, poświęcone wyłącznie uchwalaniu przedstawionych przez Komisję Postulatową wniosków; poczem nastąpi zamknięcie Kongresu.

W ramach Kongresu przewidziane są pokazy sportowe pań. Szczegóły podane zostaną do wiadomości uczestników Kongresu w przeddzień rozpoczęcia obrad.

Uczestnicy Kongresu podzieleni będą na dwie kategorje. Pierwszą stanowić będą członkowie Kongresu, zaopatrzeni w karty różowe, korzystający z pełni praw głosu decydującego. Do kategorji tej zaliczono przedstawicielki państwowych i okręgowych związków oraz klubów sportowych, posiadających sekcje kobiece, lub kierujących pracą pań, dalej — delegatki Komitetów Wojewódzkich Wych. Fiz., Komitetów większych miast, społecznych organizacyj kobiecych, uwzględniających w programie swych zadań sprawy w. f., Komitetu Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, wyższych uczelni W. F., Stowarzyszeń nauczycielskich (sekcje w. f.), wreszcie stowarzyszeń lekarskich, Związku Harcerstwa, T. G. Sokół i t. p. Wreszcie z praw członków Kongresu korzystać będą osoby zaproszone imiennie ze względu na zasługi specjalne, położone około rozwoju sportów i wychowania fizycznego.

Drugą kategorję uczestników Kongresu stanowić będą goście, którym wydane zostaną białe karty uczestnictwa, dające prawo głosu doradczego.

Kongres będzie zresztą otwarty dla publiczności, to znaczy — prawo przysłuchiwania się obradom na posiedzeniach plenarnych przysługuje wszystkim, którzy się niemi zainteresują.

Bliższych szczegółów w sprawie Kongresu udziela Komitet Organizacyjny, urzędujący w godzinach od 16.30 do 18-ej, codziennie w lokalu Kobiecego Klubu Strzeleckiego przy ul. Bednarskiej Nr. 23 m. 46.

TERMINARZ ZAWODÓW LEKKO-ATLETYCZNYCH NA ROK 1928 NA POMORZU.

13.V. Próby o oznakę sportową w kategorji kobiet w Bydgoszczy, 6.V. w Gdańsku i Grudziądzu. 19, 20.V Mistrzostwa okręgowe młodzików, pań i panów w Bydgoszczy. 9, 10.IV Mistrzostwa główne pań i panów w Grudziądzu. 5.VIII Zawody międzymiastowe w Toruniu, 11, 12.VIII Pięciobój pań i panów o mistrzostwo okręgu w Bydgoszczy. 8, 9.IX Zawody międzyokręgowe Poznań — Pomorze w Bydgoszczy. 29.IX Pięciobój pań o mistrzostwo Polski — prawdopodobnie w Bydgoszczy.



Zimowy kort tennisowy w Ośrodku W. F. w Warszawie.



Zimowy kort tennisowy w Poznaniu.



Grupa uczestniczek turnieju ping-pongowego z Warsz. Klubu Wioślarek.

Nagroda wędrowna P. U. W. F.

Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego prowadzi wytężoną pracę ku demokratyzacji sportów w Polsce. Bilans dokonanych w ciągu zaledwie jednorocznego okresu istnienia Urzędu prac przedstawia się niezwykle pozytywnie.

Nie kusząc się przedstawić w ramach artykuliku niniejszego całości dokonanych przez Urząd prac, stwierdzimy ogólnie fakt — dobrze ogółowi sportowemu znany, że inwestycyjna działalność Urzędu, zaznaczona nadzwyczaj okazale na terenie całej Polski, popchnęła sprawę krzewienia idei wychowania fizycznego w masach na tory bardzo szerokie, stwarzając rozleglejsze możliwości uprawiania sportów.

Zdecydowaną opieką otacza Urząd sportowe poczynania kobiet. Z jednej strony subsydjuje istniejące kluby kobiece, z drugiej natomiast — funduje nagrody, celem których jest pobudzenie do pracy sportowej nietylko jednostek, lecz całych grup.

W dniach ostatnich Państwowy Urząd W.F. i P.W. ufundował nagrodę dla najlepszego w Polsce lekkoatletycznego klubu (ew. sekcji) kobiecego. Warunki zdobycia nagrody tej ujęte w formę regulaminu podajemy szczegółowo poniżej.

§ 1. Nagroda rozgrywana jest corocznie podczas zawodów lekkoatletycznych o Mistrzostwo Polski, urządzanych przez Polski Związek Lekkoatletyczny. Otrzymuje ją klub, który uzyskał największą liczbę punktów w zawodach. Punkty te oblicza się jak następuje: każde zwycięstwo—3 pkt., II miejsce—2 pkt., III-cie—1 pkt. W konkurencjach drużynowych i wielobojowych liczba punktów jest podwójna (6, 4, 2).

§ 2. O nagrodę ubiegać się mogą tylko pojedyńcze kluby lub sekcje kobiece, będące członkami P. Z. L. A., nie zaś zrzeszenia klubów lub związki okręgowe.

§ 3. Liczba punktów przysługujących za każdą konkurencję, nie jest w żadnym razie zależna od liczby startujących (w razie walk overu zwyciężczyni otrzymuje 3 względnie 6 punktów).

§ 4. Do kwalifikacji liczą się zarówno konkurencje, które odbywają się podczas zawodów o mistrzostwo jak i konkurencje odbywające się w innych terminach, o ile wchodzi w grę tytuł Mistrzyni Polski.

§ 5. Na 1 miesiąc przed terminem mistrzostw lekkoatletycznych, klub który wygrał nagrodę w roku poprzednim, winien ją zwrócić do P. Z. L. A.

§ 6. Klub zwracający nagrodę zachowuje pamiątkowy dyplom.

§ 7. Corocznie na nagrodzie na specjalnej tabliczce, graweruje się pełny tytuł zwycięskiego klubu, oraz rok z podaniem liczby osiągniętych punktów.

§ 8. Po upływie lat 5-ciu od chwili ufundowania nagrody, nagroda przechodzi na własność klubu, który w ciągu tego okresu czasu uzyskał w sumie największą liczbę punktów.

§ 9. O ileby w ciągu któregoś z lat mistrzostwa Polski nie były rozgrywane, lub były rozgrywane w nieznacznej swej części (mniej, niż połowa normalnych konkurencyj) nagroda pozostanie do najbliższych mistrzostw w przechowaniu P. Z. L. A.

§ 10. Nagrodę przyznaje na podstawie niniejszego regulaminu Komisja, złożona z przedstawicieli Polskiego Związku Lekko-atletycznego i delegata Państwowego Urzędu W. F. i P. W., która także rozstrzyga kwestje związane z interpretacją niniejszego regulaminu.

Nagroda Urzędu niewątpliwie walnie przyczyni się do pobudzenia konkurencji międzyklubowej, a co za tem idzie do wzmożenia pracy nawewnątrz poszczególnych klubów. Celem jej jest zainteresować kluby w wystawieniu reprezentacji jak najliczniejszej i jak najlepszej, przeciwstawiając się hodowaniu paru mistrzyń.

TERMINARZ ZAWODÓW PŁYWACKICH NA POMORZU.

10.VI Zawody o mistrzostwo Pomorza w Bydgoszczy. 16.VII Bydgoskie zawody pływackie. 22.VIII Zawody międzyklubowe w Toruniu. 5.III Maraton wodny dla pływaków z całej Polski Toruń — Bydgoszcz. 19.VIII Próba przepłynięcia zatoki Hel—Gdynia. 16.IX Jesienne zawody okręgowe w Bydgoszczy.

OD SULEJÓWKA DO WARSZAWY

Tradycyjny już dziś marsz, odbywany w dniu imienin Marszałka Józefa Piłsudskiego, na szlaku Sulejówek — Warszawa, zgromadził na starcie w roku bieżącym prócz kilkudziesięciu drużyn męskich — dziesięć żeńskich.

Z przyjemnością stwierdzamy, że wszystkie startujące zawodniczki przybyły do mety, co niewątpliwie dobrze świadczy o ich przygotowaniu do tak uciążliwej konkurencji.

Pierwsze miejsce wśród zespołów żeńskich zajęła drużyna strzelczyń wołyńskich, w ogólnej klasyfikacji zajmując 46-te miejsce i pozostawiając za sobą około 60-ciu drużyn męskich. Jest to wynik bardzo zaszczytny, tembardziej, że czas zwycięskich strzelczyń jest zaledwie o 6 sekund gorszy od zeszłorocznego rekordu męskiego na tym dystansie i wynosi 2 g. 30 m. 42 s.



Strzelczynie na szlaku Sulejówek—Warszawa.

KOBIECA ODZNAKA SPORTOWA

Nim przejdę do omówienia specjalnej odznaki kobiecej, zatrzymam się nad scharakteryzowaniem jej cech ogólnych.

Odznakę otrzymuje się od związku sportowego za wykazanie usprawnienia fizycznego, przyjętego za minimum dla danej płci i danego wieku. Program odznaki, czyli obowiązujące konkurencje, są tak dobrane, aby osobnik chcący ją otrzymać musiał wykazać dostateczne i wszechstronne usprawnienie fizyczne, utrzymane w ramach przeciętnych wyników.

Jedną z jej dodatnich stron jest, że zdobywać ją mogą nie tylko jednostki wybitne. Przeciętne uprawianie sportów, bez specjalnego treningu, i przeciętne usprawnienie fizyczne wystarczają, by móc zadośćuczynić warunkom jej otrzymania. Dla każdego wieku jest opracowany inny program jakościowy i ilościowy, co zmusza człowieka do ustawicznego dbania o własny rozwój fizyczny.

Odznaka sportowa ma niezwykłe znaczenie propagandowe, wyzyskuje bowiem tak bardzo właściwy człowiekowi moment ambicji i współzawodnictwa. Wiemy jak ważnym czynnikiem w sporcie jest ambicja. Jednostki o przeciętnem usprawnieniu fizycznem i bez wybitnych zdolności nie są w stanie osiągnąć rekordu, przeto zdaje im się, iż w pracy sportowej są pozbawieni wszelkiego celu. Zdrowotnego i higjenicznego znaczenia ćwiczeń szersze masy nie biorą pod uwagę. Należy przeto postawić im konkretny cel — zdobywanie rokrocznie odznaki sportowej, oraz pobudzić ich ambicję w tym kierunku.

Odznaka jest odpowiednio stopniowana; za trzykrotne zdobycie w odstępach rocznych odznaki najniższego stopnia, to jest bronzowej, otrzymuje się wyższy jej stopień — srebrną. Najwyższą jest odznaka złota.

Jej wielkie znaczenie propagandowe, wyzyskano również wśród szerokich rzesz kobiecych.

Ojczyzną odznaki jest Ameryka. Po raz pierwszy została ona tam wprowadzona dla dziewcząt przez sekcję żeńską Szkolnego Związku Lekkoatletycznego (Public Schools Athletic League-Girls Branch). Sekcja ta została założona w 1905 r., początkowo przy współudziale i pomocy materjalnej osób prywatnych, potem w roku 1909 zostaje subsydjowana przez rząd i bardzo intensywnie rozwija swą działalność.

Początkowo wprowadzono tylko odznakę dziewczęcą dla wieku 9—14 i 15—18 lat. Obejmowała ona następujące konkurencje: chód, pływanie, łyżwiarstwo, skok wzwyż, tańce ludowe, różnego rodzaju biegi sztafetowe, rzuty dużą piłką, gry sportowe oraz dla starszych golf, tenis, jazdę konną, kolarstwo i gimnastykę.

Odznakę sportową otrzymuje się za wykazanie odpowiedniego usprawnienia w odpowiednio dobranych trzech rodzajach sportów.

Jak widzimy początkowo wobec minimalnego udziału kobiet w ruchu sportowym, w samem zaraniu odznaki nie przewidziano jej dla kobiet powyżej 18 lat. Oczywiście nastąpiło to niebawem.

W Europie specjalna odznaka kobieca została prawie wyłącznie wprowadzona w krajach skandynawskich.

Największą popularnością cieszy się odznaka kobieca w Finlandji. W znacznej mierze przyczyniła się do tego intensywna praca p. Anni Collan, państwowej inspektorki wychowania fizycznego w Finlandji i zasłużonej działaczki na polu sportu kobiecego. Będąc na 2-letnich studjach w Ameryce, zapoznała się na miejscu z dodatnim wpływem odznaki sportowej i stała się jej gorącą zwolenniczką. Z dumą pokazała mi dane statystyczne, iż w jej maleńkiej ojczyźnie, (Finlandja liczy zaledwie 3.000.000 mieszkańców), wydano od 1912 do 1923 r. — 12.245 odznak.

Program odznaki w poszczególnych krajach jest różny, o czem szczegółowo mówić będę w dalszych artykułach.

Aczkolwiek odznaka sportowa znana i szeroko propagowana jest prawie w całej Europie, to niestety, nigdzie poza wymienionemi wyżej krajami, nie wprowadzono dotychczas specjalnej odznaki kobiecej.

Ze względu na doniosłe znaczenie praktyczne odznaki sportowej dla kobiet, zainteresowane sprawą tą czynniki winny ją wprowadzić jak najprędzej na teren Polski.

M. J.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna